



Kako se nositi s neugodnim događajima

Kroatisch



© Rosel Eckstein/PIXELIO

Informacije za osobe pogođene neugodnim događajima

Ovim letkom želimo vam dati nekoliko informacija koje vam u vašoj situaciji mogu biti važne i korisne.

Moguće reakcije

Izvanredni događaji kao što su nezgode, nasilje ili katastrofe, ali i iznenadna smrt bliske osobe, kod mnogih osoba privremeno izazivaju snažne reakcije. Takve reakcije mogu pogoditi osim toga i očevice, osobe koje su u takvim situacijama pružile pomoć te članove obitelji nestalih i umrlih.

Neposredno nakon takvog događaja kod mnogih se ljudi javljaju reakcije poput sljedećih:

- bespomoćnost
- strah
- potištenost
- osjećaj krivnje
- snažne promjene raspoloženja
- zbunjenost
- nesposobnost obavljanja svakodnevnih radnji

Ovakve i slične reakcije normalne su nakon neugodnog izvanrednog događaja. Reakcije obično popuštaju nakon nekoliko dana.





No, ponekad se mogu javiti dodatne tegobe kao što su npr.:

- jaka nervoza, uplašenost
- poremećaji spavanja, noćne more
- osjećaj besmislenosti i beznada
- rupe u sjećanju, problemi s koncentracijom
- mučna sjećanja ili slike koje se nameću same po sebi
- gubitak teka, jaki umor
- pojačana potreba za alkoholom ili sredstvima za smirenje

I ove reakcije obično popuštaju nakon nekoliko tjedana, da bi naposljetku u potpunosti nestale

Što možete učiniti sami za sebe?

Ako ste doživjeli nešto što vas posebno opterećuje, priuštite si malo mira. Uzmite si vremena da se suočite s neugodnim događajem, da ga prebrodite i da se oporavite.

- Obratite više pozornosti na vaše trenutačne potrebe i odvojite vremena za njih.
- Ne potiskujte svoje osjećaje, već razgovarajte o njima s osobom od povjerenja.
- Pokušajte se što je prije moguće vratiti svojoj uobičajenoj dnevnoj rutini.
- Dajte si dovoljno vremena. Nemojte očekivati da će vrijeme jednostavno izbrisati vaša sjećanja. Vaši trenutačni osjećaji još će vas dugo zaokupljati.
- Provedite vrijeme radeći one stvari koje vas obično vesele i opuštaju.
- Ne oklijevajte potražiti pomoć psihologa ili svećenika.

Što članovi obitelji i prijatelji mogu učiniti?

Razumijevanje članova obitelji i prijatelja u velikoj mjeri može pomoći u tome da se osoba s neugodnim iskustvom suoči s tim doživljajem i da ga prevlada. Često već i osjećaj da u takvim situacijama niste sami mnogo znači.

- slušajte je.
- uzmite si puno vremena.
- ozbiljno shvatite njezine osjećaje.

Nakon nekih događaja potrebno je organizirati i obaviti razne stvari. Praktična pomoć može biti od velike pomoći.

No, načelno je važno da osobama s neugodnim iskustvom pomognete u tome da se što prije ponovno vrate uobičajenoj dnevnoj rutini.

Ostale vrste pomoći

Određeni događaji mogu toliko opterećivati pojedinca da je preporučljivo potražiti stručnu pomoć. To vrijedi posebno u slučajevima kada prethodno opisane uobičajene reakcije traju duže od 4 tjedna. Na to ukazuju prije svega sljedeće situacije:

- Čini vam se da je prošlo već dugo vremena, a da se vaši doživljaji i osjećaji još nisu normalizirali.
- Stalno vas muče noćne more ili neprestano patite od nesanice.
- Često se protiv svoje volje sjetite tog događaja.
- Izbjegavate određene situacije ili mjesta koja vas podsjećaju na taj događaj ili su povezana s njime.
- Od tog događaja (više) pušite, pijete, uzimate opojna sredstva ili puno lijekova.
- Vaš radni učinak trajno je oslabio.
- Vaše veze trpe zbog toga ili se javljaju seksualni problemi.
- Ni sa kim ne možete razgovarati o svojim osjećajima, iako imate potrebu za tim.

Ozbiljno shvatite te znakove. U tim je situacijama posebno važno zatražiti stručnu pomoć kako bi se spriječila pojava eventualnih bolesti kao posljedica tog stanja. Postoji niz institucija u cijeloj zemlji koje vam mogu pomoći. U takve institucije spadaju na primjer savjetovišta, psihoterapeuti, stručni savjetnici za traumatične događaje, svećenici i liječnici.



Za dodatne informacije obratite se na:

Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de

© BBK 2020

Uručio:

Telefon
Telefax
Mail